

10月 献立表

港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熟や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
4月	深川飯 都民の日献立	ひじき,あさり,油揚げ	精白米,油	ごぼう,しょうが,小松菜	酒,醤油,だし昆布,塩,みりん		648 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,だし削り節,みりん,醤油	25.3 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
5火	ピピンパ風混せご飯	豚肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩		765 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	26.3 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつま芋,上白糖,白玉粉,白ごま,油			
6水	ごま味噌うどん	鶏肉,油揚げ,豆乳,みそ	うどん,油,白ごま	白菜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,ごぼう,小松菜	酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩		703 kcal
	ツナのごまサラダ		ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ	醤油,塩,酢	28.7 g
	たこ揚げくん		たこ,糸削り節	油,じゃが芋,でん粉	こねぎ	塩,こしょう,酒,中濃ソース,ウスターソース	
7木	チキンクリームライス	鶏肉,牛乳,白いんげん豆	精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう		754 kcal
	グリーンサラダ		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	24.6 g	
	梨			梨			
8金	ご飯	○	精白米				665 kcal
	赤魚の煮付け		赤魚	三温糖	しょうが,長ねぎ	酒,醤油,みりん	27.4 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節	
11月	コッペパン	○	コッペパン				654 kcal
	フィッシュアンドチップス		ホキ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,炭酸水	30.3 g
	かぶの彩りサラダ		油,三温糖		かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,キャベツ,人参,しょうが	鶏がら,塩,こしょう	
12火	ご飯	○	精白米				714 kcal
	イカのかりん揚げ		いか	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	27.4 g
	ごぼうサラダ		油,三温糖,白ごま,ごま油		ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	えのきのすまし汁		豆腐		大根,こねぎ,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
13水	ハッシュドポーク	○	豚肉,豆乳	精白米,油,上白糖,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう,ペイリーフ,トマトケチャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,ウスターソース,鶏がら	897 kcal
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	28.5 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,牛乳,生クリーム	上白糖,薄力粉		バニラエッセンス	
14木	醤油ラーメン	○	豚肉	中華麺,油,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜	酒,豚骨,鶏がら,塩,こしょう,醤油	716 kcal
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	だけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,トマトケチャップ	37.0 g
	りんご				りんご		
15金	ご飯	○	精白米				673 kcal
	十和田バラ焼き		豚肉	油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	30.1 g
	白菜ときゅうりの浅漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	せんべい汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,南部せんべい	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
18月	ご飯	○	精白米				701 kcal
	サバの味噌煮		さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	だし昆布,酒,醤油	29.1 g
	千草和え			上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	塩,みりん,醤油	
	花のすまし汁		わかめ	麸	大根,人参,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
19火	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,もやし,にんにく,レモン果汁,こねぎ	酒,塩,こしょう	850 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう,醤油	31.8 g
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆	三温糖,油,でん粉,さつま芋,黒ごま		醤油,みりん	
20水	ホタテのかき揚げ丼	○	ホタテ貝,大豆,鶏卵	精白米,油,さつま芋,でん粉,薄力粉,上白糖	玉ねぎ,人参,みつば	塩,だし削り節,醤油,みりん	791 kcal
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,春天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	26.3 g
	かき玉汁		豆腐,鶏卵	でん粉	白菜,人参,こねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
21木	ドライカレー	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ビーマン,トマト缶	ターメリック,赤ワイン,カレー粉,ガラムマサラ,塩,こしょう,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース	763 kcal
	じゃが芋のハニーサラダ			油,じゃが芋,はちみつ	きゅうり,人参,キャベツ	塩,からし(粉),酢	26.8 g
	柿				柿		
22金	ご飯	○	精白米				782 kcal
	油淋鶏		鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢	27.1 g
	プロッコリーのサラダ			油,上白糖	人参,プロッコリー,キャベツ,とうもろこし	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	
	春雨の中華スープ			綠豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
25月	赤飯 開校記念献立	○	ささげ	精白米,もち米			744 kcal
	鰯とししゃもの西京焼き		たい,ししゃも,みそ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	34.0 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	紅白はんぺんのすまし汁		あらはんぺん,わかめ		えのき,長ねぎ,大根	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26火	紅白ゼリー	○	春天,牛乳	上白糖	クランベリージュース		
	ご飯						770 kcal
	厚焼き卵		鶏肉,鶏卵	精白米			29.6 g
27水	じゃが芋のきんぴら	○		油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	
	大根の味噌汁			油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参	みりん,醤油	
	ミルクパン		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	だし削り節	
28木	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	ミルクパン			841 kcal
	バーベキューチキン			油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	36.1 g
	シャインマスカット		鶏肉	油,三温糖	玉ねぎ	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,オレガノ,ガーリックパウダー,からし(粉)	
29金	ご飯	○	精白米				797 kcal
	五目春巻き		豚肉	油,春巻きの皮,綠豆春雨,でん粉	しょうが,だけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	塩,醤油,こしょう,オイスターソース	25.7 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
30土	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	ご飯						676 kcal
	秋鮭のちゃんちゃん焼き		さけ,みそ	上白糖,白ごま	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,えのき	酒,こしょう,醤油,みりん	33.5 g
30土	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ,みそ		玉ねぎ,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉,大豆	オリーブ油,スパゲッティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトソース,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう,トマトビューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油	882 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	33.3 g
	かぼちゃドーナツ ハロウィン		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー	